

Penglibatan Pelajar Wanita Tahun Akhir Fakulti Pendidikan Dalam Aktiviti Sukan Di UTM

Yahya B. Buntat & Norervina Bte Jailani

Fakulti Pendidikan,
Universiti Teknologi Malaysia.

Abstrak : Sukan merupakan aktiviti yang penting dan boleh menyumbangkan kepada kesihatan seseorang. Sehubungan itu, pengkaji telah menjalankan kajian bagi meninjau penglibatan pelajar wanita tahun akhir fakulti pendidikan dalam aktiviti sukan di UTM. Penyelidikan ini bertujuan untuk melihat minat terhadap sukan, kepentingan bersukan, persepsi pelajar wanita dalam sukan, faktor yang mendorong dan faktor yang menghalang penglibatan dalam sukan. Kajian ini dijalankan di Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia dengan menggunakan sampel kajian seramai 92 orang. Rekabentuk kajian yang dijalankan adalah menggunakan kaedah tinjauan deskriptif dan instrumen kajian yang digunakan adalah berbentuk soal selidik. Data-data yang dikumpul seterusnya dianalisis dengan menggunakan perisian Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows Version 11.5 untuk mencari kekerapan, peratusan dan min. Kebolehppercayaan soal selidik diuji dengan *Cronbach's Alpha* di mana nilai keseluruhan ialah 0.886. Dapatan yang diperolehi menunjukkan bahawa pelajar wanita berminat terhadap aktiviti sukan. Pelajar wanita juga menyedari akan kepentingan bersukan boleh menyihatkan tubuh badan dan menghindarkan daripada penyakit. Persepsi pelajar wanita terhadap sukan juga menunjukkan persepsi yang positif. Selain itu, terdapat beberapa faktor yang mendorong wanita dalam sukan seperti untuk menjaga kesihatan, pengaruh dari keluarga dan rakan sebaya serta minat. Terdapat juga faktor-faktor halangan untuk wanita terlibat dalam sukan seperti kekangan masa, ibu bapa dan bebanan kerja. Beberapa cadangan telah dibuat untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh pelajar wanita untuk melibatkan diri dalam aktiviti sukan. Hasil kajian ini diharapkan dapat dijadikan panduan kepada pihak-pihak yang berkenaan bagi mengatasi masalah tersebut.

Katakunci : penglibatan pelajar perempuan, aktiviti sukan

Pengenalan

Dalam sistem pendidikan di Malaysia, Kementerian Pengajian Tinggi telah memberikan tanggungjawab kepada bahagian institusi-institusi pengajian tinggi bagi melaksanakan aktiviti-aktiviti kokurikulum yang dijalankan di setiap universiti di seluruh Negara. Sehubungan dengan itu, di setiap Institusi-Institusi Pengajian Tinggi terdapat unit-unit khas yang bertanggungjawab terhadap perancangan dan penyelarasan aktiviti kokurikulum tersebut dan salah satu kegiatan yang perlu ada pada setiap institusi-institusi pengajian tinggi samaada awam atau swasta ialah aktiviti sukan.

Oleh itu, kegiatan bersukan adalah salah satu bahagian dalam kokurikulum. Kegiatan sukan ini merupakan daya penggerak (motivation force) yang boleh merangsang proses pembelajaran di setiap institusi-institusi pengajian tinggi. Hal ini juga telah diperkatakan oleh Teng Boon Tong (1993), berhubung dengan daya penggerak dalam pembelajaran seperti berikut: "Melalui latihan yang teratur, beransur maju, seronok, proses penguasaan kemahiran asas akan lebih berkesan dan dapat meningkatkan minat serta keyakinan pelajar. Lagipun penguasaan kemahiran asas dalam pelbagai bidang sukan akan melengkapkan seseorang pelajar dengan pelbagai jenis kemahiran psikomotor".

Melalui kegiatan dan aktiviti bersukan sifat dan sikap sosial yang positif seseorang pelajar dan individu boleh di lihat melalui latihan tubi dan permainan. Kegiatan sukan juga dikatakan amat bermanfaat bukan sahaja menjaga kesihatan badan tetapi juga memupuk semangat kekitaan antara individu dan semangat cintakan Negara. Malah pernah dikatakan bahawa seseorang yang aktif dan juga jaguh dalam bidang sukan akan mudah mendapat tempat dikalangan masyarakat. Sehubungan dengan itu, banyak badan awam dan swasta menggalakkan kakitangan supaya bergiat aktif dalam

sukan. Menurut Vasedevan T. Arasoo (1993), telah menyatakan bahawa ada antara badan-badan sukan semasa pemilihan untuk pengambilan kakitangan baru.

Menurut pandangan islam pula dalam kajian Siti Norlee Md. Nasir (2007), kegiatan sukan juga digalakkan untuk menjadikan tubuh badan sihat dan cergas. Ini bertujuan untuk menyediakan individu yang sentiasa bersedia untuk melakukan amal ibadat sama ada ibadat personal atau ibadat yang melibatkan masyarakat seperti berjihad di medan perang melawan musuh-musuh islam. Ini kerana dengan kegiatan sukan dapat membantu menjaga kesihatan seperti yang telah dibuktikan melalui kajian yang telah dijalankan.

Menurut Vasedevan T. Arasoo (1988), berpendapat sukan dapat memperbaiki keadaan fizikal atau kesihatan para peserta. Tubuh yang sihat, berfungsi paling baik dengan otak yang aktif. Melalui latihan perlaziman, peserta-peserta berpeluang mencapai satu tingkat pencapaian yang lebih baik dari segi mental dan juga fizikal.

Di sini dapat disimpulkan bahawa kegiatan bersukan adalah sangat penting dalam menjaga kesihatan diri. Menurut Prof Madya Syed Omar Syed Agil (dalam Siti Norlee Md. Nasir, 2000), pernah mengatakan bahawa 'akal yang sihat adalah dari badan yang sihat'. Ini kerana badan yang sihat akan melahirkan minda yang sentiasa aktif untuk membuat sesuatu kebaikan dan menghilangkan rasa malas, kurang motivasi, mengurangkan penyakit dalam badan dan membawa kepada kecemerlangan dalam kehidupan seseorang muslim samada dia seorang pelajar atau apa sahaja profesyen yang dia ceburi. Malah kualiti dalam hasil kerjanya juga akan terserlah dan akan meningkat dari masa ke semasa di sebabkan dia mempunyai tubuh badan yang sihat dan memberi penumpuan dan fokus kepada kerjanya.

Penyataan Masalah

Dewasa ini, sukan kurang mendapat sambutan terutama dari kalangan pelajar-pelajar wanita. Keadaan ini berlaku mungkin disebabkan oleh faktor-faktor yang tertentu sama ada ia berpunca daripada faktor-faktor dalaman atau persekitaran wanita itu sendiri. Kajian ini dilakukan adalah bagi maksud mengenalpasti sejauhmana penglibatan pelajar wanita tahun akhir Fakulti Pendidikan di bawah Jabatan Teknikal dan Kejuruteraan (JPTK) dalam aktiviti sukan berdasarkan beberapa faktor tertentu. Antara faktor yang hendak dikaji ialah minat pelajar wanita dalam aktiviti sukan, tahap kesedaran pelajar-pelajar wanita tentang kepentingan sukan, persepsi pelajar wanita tentang sukan, faktor yang mendorong pelajar wanita dalam sukan dan faktor yang menghalang pelajar wanita dalam sukan. Aspek ini juga merupakan salah satu sebab kurangnya penyertaan pelajar wanita dalam aktiviti sukan.

Kemudahan peralatan dan fizikal juga memainkan peranan yang sangat penting untuk menggalakkan pelajar-pelajar wanita menyertai kegiatan sukan. Tanpa sokongan ini, pelajar-pelajar wanita tersebut tidak akan dapat menyertai kegiatan sukan dengan sempurna dan seterusnya mematikan minat pelajar-pelajar wanita tersebut.

Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah seperti berikut:

1. Menenalpasti minat pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan dalam aktiviti sukan.
2. Menenalpasti kesedaran pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan tentang kepentingan sukan.
3. Menenalpasti persepsi pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan terhadap aktiviti sukan.
4. Menenalpasti faktor yang mendorong pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan melibatkan diri dalam aktiviti sukan.

5. Mengenalpasti faktor yang menghalang pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan melibatkan diri dalam aktiviti sukan.

Kepentingan Kajian

Objektif utama kajian ini adalah untuk memberi informasi dan maklumat kepada masyarakat tentang pentingnya bersukan dalam menjaga kesihatan tubuh badan. Kajian ini juga bertujuan untuk mengalih pandangan masyarakat terhadap sukan terutamanya berkenaan dengan penglibatan pelajar wanita dalam aktiviti sukan. Dalam masa yang sama, penyelidik ingin mengupas sedikit sebanyak berkenaan aktiviti sukan dari perspektif islam agar minda masyarakat dapat diubah dari pandangan yang kolot kepada yang lebih baik.

Selain itu, penyelidik juga ingin mengajak individu dan pihak-pihak yang terlibat dalam sukan supaya mengambil kesedaran tentang beberapa aspek agama dalam bersukan iaitu dari segi pergaulan dan batas-batas aurat semasa bersukan. Rentetan dari itu, diharap pihak yang terlibat dapat mengambil kesedaran dengan membuat satu garis penetapan supaya peserta-peserta terlibat serta atlet Negara berpakaian menutup aurat sebagaimana dituntut syarak.

Di samping itu, penyelidikan juga ingin mengubah corak pemikiran dan minda pelajar wanita kini supaya hidup lebih aktif dengan melibatkan diri dalam sukan serta mengamalkannya berlandaskan etika sebagaimana yang telah disyaratkan. Dalam masa yang sama diharap kajian ini akan memberi sedikit sebanyak maklumat kepada peminat dan pemerhati sukan tentang aspek-aspek yang sering dilupakan seperti aurat, langkah-langkah serta persediaan bagi tujuan pelaksanaan sukan dan cabaran-cabaran yang bakal timbul dalam kegiatan sukan di masa hadapan. Selain itu juga, ia akan dapat membantu usaha kerajaan dalam meningkatkan lagi mutu sukan dan seterusnya membantu pelajar wanita dalam pembelajaran melalui peningkatan perkembangan fizikal, mental, emosi dan sosial.

Skop Kajian

Kajian ini akan hanya di jalankan di Universiti Teknologi Malaysia(UTM) Skudai Johor sahaja. Dalam kajian ini, penyelidik telah membataskan kajian dengan beberapa skop tertentu. Populasi dan sampel-sampel adalah terdiri daripada pelajar-pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan. Kajian ini juga akan mengenalpasti minat pelajar wanita dalam aktiviti sukan, tahap kesedaran tentang kepentingan sukan, persepsi pelajar wanita terhadap aktiviti sukan, faktor yang mendorong dan faktor yang menghalang penglibatan pelajar dalam aktiviti sukan.

Reka Bentuk Kajian

Menurut Majid Konting (1990), reka bentuk merupakan teknik dan kaedah tertentu untuk memperoleh maklumat yang diperlukan bagi menyelesaikan masalah. Kajian yang dijalankan dalam kajian ini adalah berbentuk deskriptif, iaitu dalam bentuk tinjauan untuk mengetahui penglibatan pelajar wanita tahun akhir fakulti pendidikan di bawah jabatan teknik dan kejuruteraan dalam aktiviti sukan di UTM. Menurut Majid Konting (1990) juga menyatakan bahawa penyelidikan deskriptif bertujuan untuk menerokai sesuatu bidang yang belum atau kurang dikaji. Selain itu, penyelidikan deskriptif dapat menerangkan dan menjelaskan perkara yang sebenar berlaku. Ia sesuai digunakan dalam kajian ini kerana dapatan kajian ini merupakan maklumat peristiwa yang sedang berlaku dan boleh digunakan untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan untuk masa akan datang.

Soal selidik merupakan instrumen yang akan digunakan dalam kajian ini dan disediakan mengikut skala likert. Item- item dalam soalan di dalam borang soal selidik dibentuk berdasarkan kepada kesemua persoalan kajian. Item-item yang ditanya di dalam soal selidik ini adalah berbentuk tertutup di mana responden hanya perlu menjawab mengikut tahap persetujuan mereka. Soal selidik

ini diedarkan kepada semua pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal Dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan dan kemudian dikutip semula untuk dianalisis.

Maklumat yang diperolehi daripada soal selidik ditukarkan ke dalam bentuk perangkaan ataupun statistik dengan menggunakan *Statistical package for Social Science (SPSS Versi 11.5 for Windows)*. Statistik ini seterusnya akan diproses dan dianalisis bagi mendapatkan keputusan.

Populasi dan Sampel Kajian

Sampel kajian adalah dikalangan pelajar wanita tahun akhir di UTM, Skudai yang mengikuti kursus Ijazah Sarjana Muda Teknologi serta Pendidikan Kemahiran Hidup, Pendidikan Kejuruteraan Awam, Pendidikan Kejuruteraan Elektrik dan Pendidikan Kejuruteraan Jentera. Menurut Mohd Majid Konting (2004), persampelan merupakan strategi penyelidikan bagi mendapatkan maklumat mengenai sesuatu populasi daripada sebahagian individu yang menganggotai populasi tersebut dan sebahagian individu yang diambil melalui persampelan bagi mewakili sesuatu populasi yang dikaji dinamakan sampel.

Memandangkan populasi dalam kajian penyelidik adalah berjumlah 120 maka penyelidik membuat persampelan berdasarkan kaedah Krejcie dan Morgan (1997) dalam Azizi Yahya, *et al.* (2006), iaitu sampel dipilih secara rawak daripada populasi. Jumlah populasi dan sampel yang digunakan dalam kajian adalah seperti jadual 1 di bawah.

Jadual 1 : Jumlah populasi dan sampel bagi setiap kursus

Kursus	Bilangan populasi	Bilangan sampel
SPH	90	68
SPJ	2	2
SPE	15	12
SPA	13	10
Jumlah keseluruhan	120	92

Sumber : Krejcie, R.V and Morgan D.W. Determining Sample Size For Research

Education and Psychological Measurement, 1970, 30, 607-610

Seterusnya, setelah mengenalpasti jumlah sampel yang diperlukan, pengkaji telah menggunakan persampelan berlapis bagi mendapatkan jumlah sampel yang diperlukan. Menurut Azizi Yahya, *et al.* (2006), penggunaan persampelan berlapis menambahkan peluang kepada penyelidik mendapatkan data yang mewakili populasi dan dengan itu menambahkan ketepatan keputusan.

Melalui sampel ini adalah diperolehi sumber untuk mendapatkan data. Sampel kajian yang digunakan oleh penyelidik adalah pelajar wanita tahun akhir UTM yang mengikuti kursus Ijazah Sarjana Muda Teknologi serta Pendidikan Kemahiran Hidup, Pendidikan Kejuruteraan Awam, Pendidikan Kejuruteraan Elektrik dan Pendidikan Kejuruteraan Jentera yang dipilih secara rawak. Penyelidik mengambil seramai 92 sampel yang terdiri dari pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal Dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan memandangkan jumlah keseluruhannya adalah besar pada pandangan penyelidik.

Instrumen Kajian

Penyelidik menggunakan kaedah tinjauan dengan soal selidik sebagai satu instrumen kajian untuk mengumpul maklumat-maklumat terhadap penglibatan pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal Dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan dalam aktiviti sukan di UTM. Soal selidik

adalah merupakan satu instrumen yang baik dalam kajian penyelidikan. Ini disebabkan instrumen ini boleh membekalkan lebih banyak maklumat yang dikehendaki.

Soal selidik ini disediakan berdasarkan skala Likert kerana skala ini dikatakan mempunyai tahap kebolehpercayaan yang tinggi (Majid Konting, 1990). Secara tidak langsung, skala ini membantu penyelidik untuk mengukur sesuatu pembolehubah yang dikaji dengan lebih tepat. Selain itu, pemilihan penggunaan soal selidik dalam kajian ini juga adalah kerana ianya lebih mudah untuk dikendalikan dan menjimatkan masa. Soal selidik yang akan dibuat mengandungi dua bahagian iaitu Bahagian A dan Bahagian B.

Dapatan Kajian

Jadual 2 di bawah menunjukkan tentang rumusan dapatan kajian secara keseluruhan mengikut dapatan kajian. Kajian ini menggunakan lima persoalan kajian untuk meninjau penglibatan pelajar wanita tahun akhir Fakulti Pendidikan dalam aktiviti sukan di UTM.

Jadual 2 : Rumusan Dapatan Kajian Mengikut Persoalan Kajian

No. Persoalan kajian	Persoalan Kajian	Nilai Min	Tahap Purata
1	Apakah pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan mempunyai minat dalam aktiviti sukan.	3.70	Tinggi
2	Apakah pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan menyedari akan kepentingan sukan kepada mereka.	4.11	Tinggi
3	Apakah persepsi pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan terhadap aktiviti sukan.	4.13	Tinggi
4	Apakah faktor yang mendorong pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan melibatkan diri dalam aktiviti sukan	4.01	Tinggi
5	Apakah faktor yang menghalang pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan melibatkan diri dalam aktiviti sukan.	3.72	Tinggi
	Purata	3.93	Tinggi

Secara keseluruhannya, penglibatan pelajar wanita tahun akhir Fakulti Pendidikan di dalam aktiviti sukan di UTM adalah berada pada tahap yang tinggi iaitu dengan nilai min puratanya ialah 3.93. Persepsi pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan terhadap aktiviti sukan yang mempunyai nilai tertinggi iaitu nilai minnya ialah 4.13,

diikuti dengan kesedaran pelajar wanita tentang kepentingan sukan dengan nilai minnya 4.11, faktor yang mendorong pelajar wanita melibatkan diri dalam aktiviti sukan dengan nilai minnya 4.01, faktor yang menghalang pelajar wanita melibatkan diri dalam aktiviti sukan dengan nilai minnya 3.72 dan juga minat pelajar wanita tahun akhir dalam aktiviti sukan mempunyai nilai min yang terendah iaitu nilai minnya 3.70.

Perbincangan

Berdasarkan kajian mendapati bahawa pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal Dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan berminat untuk melibatkan diri dalam aktiviti sukan di UTM. Ini dapat ditunjukkan dengan item yang mempunyai nilai min tertinggi iaitu item 6 dengan nilai minnya sebanyak 3.96 bahawa pelajar meminati aktiviti sukan diatas kehendak sendiri. Dapatan ini juga telah disokong dengan dapatan item 4 iaitu pelajar meminati aktiviti sukan yang ditawarkan di kolej mereka diatas kehendak sendiri dengan nilai min sebanyak 3.73. Ini menunjukkan lebih ramai yang bersetuju bahawa mereka meminati aktiviti sukan di UTM dan di kolej adalah di atas kehendak sendiri. Ini kerana seseorang individu yang minat terhadap sesuatu perkara adalah daripada dorongan secara intrinsik yang wujud dalam jiwa setiap individu itu sendiri. Ini juga dapat dibuktikan menurut Haliwell (1980 dalam Saedah Siraj, *et al.*, 1996), berpendapat bahawa terdapat ramai orang yang bermotivasi intrinsik apabila mereka menyertai sesuatu aktiviti tanpa mendapat sebarang hadiah dan paksaan daripada mana-mana pihak. Manakala menurut Deci (1975) pula, motivasi intrinsik boleh diterangkan sebagai suatu keadaan psikologi yang diakibatkan apabila individu menganggap diri mereka berkebolehan dan dapat menentukan sesuatu dengan sendiri.

Hasil kajian juga didapati bahawa kebanyakan pelajar berminat untuk meningkatkan prestasi ke peringkat yang lebih tinggi dalam bidang sukan. Ini dapat dilihat berdasarkan dapatan item 3 dengan nilai min sebanyak 3.61. Ini menunjukkan bahawa mereka yang berminat dalam bidang sukan adalah kerana hendak memenuhi cita-cita mereka dengan meningkatkan prestasi ke peringkat yang lebih tinggi di samping untuk kepuasan diri. Mereka yang berminat untuk meningkatkan prestasi ke peringkat yang lebih tinggi adalah mereka yang memang berkebolehan dan benar-benar meminati aktiviti sukan diatas kebolehan yang ada pada diri individu itu sendiri. Ini dapat dibuktikan bahawa, menurut Saedah Siraj, *et al.* (1996), menyatakan bahawa kebolehan yang dipersepsikan ini berkait rapat dengan tahap kebolehannya yang sebenar. Semakin tinggi pencapaian seseorang pelajar itu, maka semakin besar kemungkinan pelajar itu menilai dirinya sebagai berkebolehan.

Minat yang mendalam dalam bidang sukan yang didorong oleh rasa puas dan seronok apabila menyertai kegiatan sukan merupakan nilai min yang terendah. Ini dapat dilihat dari hasil dapatan item 2 dengan nilai min sebanyak 3.53. Walaupun item ini berada pada nilai min yang terendah namun ianya masih lagi berada pada tahap min yang sederhana. Ini menunjukkan bahawa pembabitan mereka dalam bidang sukan hanya untuk menghabiskan atau mengisi masa lapang mereka. Dengan erti yang lain bahawa mereka bergiat dalam sukan kerana minat yang mendalam dalam bidang sukan. Dapatan ini juga disokong oleh Siti Norlee Md. Nasir (2007) dalam kajiannya, seseorang individu yang melibatkan diri dalam aktiviti sukan adalah disebabkan oleh minat dan tidak kurang juga yang melakukan aktiviti adalah untuk mencari keseronokan seperti berlumba atau bertanding dengan sesama sendiri dan menunjukkan kebolehan diri.

Hasil kajian mendapati bahawa pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal Dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan menyedari tentang kepentingan sukan di UTM. Ini dapat ditunjukkan dengan item yang mempunyai nilai min tertinggi iaitu item 12 dengan nilai minnya sebanyak 4.24 bahawa mereka melibatkan diri dalam sukan boleh meningkatkan tahap kesihatan fizikal mereka. Dapatan ini telah disokong oleh dapatan item 9 dengan nilai min sebanyak 4.23 yang menunjukkan bahawa bersukan dapat menyihatkan dan menyegarkan tubuh badan mereka. Ini dapat dibuktikan bahawa, menurut Siti Norlee Md. Nasir (2007) dalam kajiannya, seseorang yang melakukan kegiatan sukan seperti bersenam, ia dapat memberikan manfaat kepada tubuh badan

manusia. Ini kerana dengan tubuh yang sihat akan melahirkan akal yang cergas dan seterusnya akan terbentuklah satu masyarakat yang sihat dan kuat.

Sukan adalah penting bagi setiap individu. Ini dapat dilihat dari hasil item 10 dengan nilai min sebanyak 4.13. Ini menunjukkan bahawa dengan bersukan seseorang itu dapat menyihatkan dan menyegarkan tubuh badan serta dapat menghindarkan diri daripada sebarang penyakit. Dengan bersukan juga seseorang itu dapat menjaga kesihatan diri dan kesejahteraan hidup. Menurut Prof Madya Syed Omar Syed Agil dalam kajiannya, menyatakan bahawa kegiatan sukan adalah sangat penting dalam menjaga kesihatan diri dan beliau juga menyatakan bahawa akal yang sihat adalah dari badan yang sihat. Ini kerana badan yang sihat akan melahirkan minda yang sentiasa aktif untuk membuat sesuatu kebaikan dan menghilangkan rasa malas, kurang motivasi, mengurangkan penyakit dalam badan dan membawa kepada kecemerlangan dalam kehidupan seseorang muslim samada dia seorang pelajar atau apa sahaja profesyen yang dia ceburi.

Hasil kajian ini juga didapati bahawa aktiviti sukan dapat memberi peluang kepada mereka untuk berinteraksi dengan rakan-rakan berada pada nilai min yang terendah. Ini dapat dilihat dari hasil dapatan pada item 7 iaitu nilai min sebanyak 3.99. Walaupun item ini berada pada nilai min yang terendah namun ianya masih lagi berada pada tahap min yang tinggi. Ini dapat dibuktikan bahawa, menurut Ee Ah Meng (1988), menyatakan bahawa kegiatan kokurikulum dalam bentuk pasukan unit berpakaian seragam, kelab dan sukan boleh memupuk nilai-nilai kewarganegaraan. Apabila pelajar-pelajar berinteraksi antara satu sama lain, semangat kekeluargaan dan perpaduan dapat disemai dan dipupuk. Selain itu juga dapat menggalakkan interaksi dan sosialisasi di kalangan pelajar berbagai-bagai kaum.

Kajian mendapati bahawa persepsi pelajar wanita tahun akhir Jabatan Pendidikan Teknikal dan Kejuruteraan Fakulti Pendidikan terhadap sukan di UTM menunjukkan persepsi yang positif. Ini dapat ditunjukkan dengan item yang mempunyai nilai min tertinggi iaitu item 18 dengan nilai min sebanyak 4.21. bahawa bersukan dapat memberi banyak faedah dalam hidup mereka. Ini menunjukkan bahawa dari sudut kesihatan sukan dapat memberi faedah dalam kehidupan seseorang. Menurut Prof Dr. Shalaby (2001), berpendapat sukan yang mencergaskan tubuh badan dan akal fikiran manusia adalah perkara-perkara yang perlu bagi setiap manusia dan ia merupakan unsur-unsur terpenting dalam hidup. Seorang pekerja misalnya, berhak mendapat hiburan dan orang yang rajin berusaha serta bertungkus-lumus berhak mendapat kerehatan. Sarjana-sarjana pendidikan juga berkata sukan boleh mendatangkan banyak faedah kepada pekerjaan. Pekerja yang bekerja dan bersukan lebih banyak keberhasilannya daripada pekerja yang semata-mata bekerja tanpa ada had masa untuk bersukan.

Hasil kajian seterusnya ialah bagi item 17, item ini mempunyai nilai min kedua tertinggi iaitu 4.20 yang menunjukkan bahawa bersukan adalah amalan yang baik untuk kesihatan fizikal dan mental. Dapatan ini juga telah disokong dengan dapatan item 14 yang menunjukkan bahawa bersukan dapat memberi peningkatan kepada kesihatan mereka. Ini dapat dibuktikan bahawa, menurut Dr James (dalam kajian Siti Norlee Md. Nasir, 2007), seorang pakar psikologi sukan yang mengkaji penglibatan wanita dalam sukan ialah kerana ingin mengekalkan kesihatan badan dan kecantikan tubuh. Manakala menurut Vasedevan T. Arasoo (1988), berpendapat sukan dapat memperbaiki keadaan fizikal atau kesihatan para peserta. Tubuh yang sihat, berfungsi paling baik dengan otak yang aktif. Melalui latihan perlaziman, peserta-peserta berpeluang mencapai satu tingkat pencapaian yang lebih baik dari segi mental dan juga fizikal.

Sukan juga membantu menjauhkan diri dari tekanan kehidupan seharian. Ini dapat dilihat dari item 13 iaitu nilai min sebanyak 4.15. Dapatan ini juga telah disokong dengan dapatan item 15 iaitu nilai min sebanyak 4.08 yang menunjukkan bahawa bersukan dapat mengurangkan rasa bosan dan stress. Ini menunjukkan bahawa bersukan boleh mengurangkan daripada pelbagai tekanan kehidupan seharian yang dihadapi. Ini dapat dibuktikan bahawa, menurut Siti Norlee Md. Nasir (2007) dalam kajiannya, pada hari ini, kita lihat terdapat bermacam-macam jenis aktiviti sukan. Aktiviti-aktiviti

tersebut bukan sahaja dapat menyihatkan tubuh badan bahkan ia juga dapat menghilangkan rasa bosan dan stress. Manakala menurut Omardin Ashaari (1998), menyatakan bahawa bersukan boleh memberi penggunaan masa lapang yang berfaedah dan dapat pula mengurangkan tekanan hidup moden.

Dapatan kajian ini juga menunjukkan bahawa sukan boleh mendatangkan pendapatan yang lumayan kepada seseorang berada pada nilai min yang terendah. Ini dapat dilihat dari hasil dapatan item 16 iaitu nilai min sebanyak 3.91. Walaupun item ini berada pada nilai min yang terendah namun ianya masih lagi berada pada tahap min yang tinggi. Ini dapat dibuktikan bahawa dalam kajian Ahmad Moltoyo (2000), pada hari ini, terdapat segelintir masyarakat yang menjadikan sukan bukan sahaja aktiviti masa lapang tetapi ia juga dijadikan sebagai salah satu punca pendapatan dan pencarian bagi individu yang mempunyai minat untuk berkecimpung dalam bidang sukan ini. Malahan, selain dari tujuan mendapat kerehatan dan menjaga kesihatan dalam masa yang sama ia juga merupakan satu pekerjaan professional. Sehingga kini kepentingannya juga dapat dilihat dari segi pendidikan dimana dalam system pelajaran dimasukkan berbagai-bagai rancangan sukan dan permainan.

Rujukan

- Ahmad Shalaby (2001). "Kehidupan Sosial Dan Pemikiran Islam." Terjemahan. Muhammad Labib. Singapura : Pustaka Nasional.
- Azizi Yahya et al. (2006). "Menguasai Penyelidikan Dalam Pendidikan." Kuala Lumpur: PTS Professional Publishing Sdn.Bhd
- BERNAMA (17 April 2006). "Masih Belum Terlambat Untuk Mula Bersenam."
- Habibah Bt. Elias (1983). "Psikologi Pendidikan Untuk Perguruan." Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka
- Hamsan Saom (1995). "Tinjauan Mengenai Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Pelajar-Pelajar Wanita Utm Kurang Melibatkan Diri Dalam Aktiviti Sukan." Skudai. Universiti Teknologi Malaysia: Tesis Sarjana Muda.
- Kamaruddin Hussin (1997). "Psikologi Dalam Pendidikan." Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.
- Lester D. Crow & Alice Crow (1980). "Educational Psychology." Brooklyn College: Litton Publishing International.
- Mohd. Majid Konting (1993). "Kedah Penyelidikan Pendidikan." Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka
- Mohamad Najib Abdul Ghafar (1999). "Kedah Penyelidikan Pendidikan." Skudai: Universiti Teknologi Malaysia
- Mohd Ramli Nordin (1993). "Pendidikan Jasmani untuk Kecergasan." Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Sofian Bin Omar Fauzee (2003). "Sosiologi – Psikologi Sukan dan Kegiatan Fizikal." Shah Alam: Karisma Publications Sdn. Bhd.
- Omardin Ashaari (1998). "Pengurusan Sukan." Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.
- Shaharudin Abd. Aziz (2001). "Mengaplikasikan Teori Psikologi dalam Sukan." Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.
- Teng Boon Tong (2001). "Pendidikan Jasmani Dan Pendidikan Kesihatan." Selangor Darul Ehsan: Penerbit Logman.
- Vasedevan T. Arasoo (1993). "Olahraga Acara Padang." Petaling Jaya: Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd.
- Wee Eng Hoe (1994). "Organisasi dan Pentadbiran Sukan dan Pendidikan Jasmani." Kuala Lumpur: Penerbit Fajar Bakti.